Curso Para Gestantes

Projeto: Grupo Espírita Bezerra de Menezes
São José do Rio Preto - SP

Coordenação e desenvolvimento: Marilda Eunice Neves Huaixan

Versão 97

Sumário

Apresentação

Qual a verdadeira face da caridade material? Esta é uma pergunta que deveríamos fazer a nós mesmos, quando entramos em contato com o trabalho assistencial na casa espírita. Atualmente, as atividades assistenciais vêm sendo a tônica dos serviços prestados pelos centros, mas temos que evitar dar-lhes uma feição meramente paternalista, onde se dá o peixe sem ensinar a pescar.

Para bem compreendermos a essência do trabalho assistencial na casa espírita, é necessário colocarmos em prática um dos ensinamentos básicos oferecidos por Allan Kardec: a racionalidade. Em termos de assistência, nem sempre o coração é o melhor conselheiro.

É natural que a posse do conhecimento da Doutrina Espírita nos desperte o desejo e mesmo uma grande necessidade de aliviar o sofrimento de nossos irmãos. Isso nos leva direto às fileiras do serviço assistencial da casa onde freqüentamos. Passamos então a conhecer os problemas que normalmente cercam essas atividades e aprendemos ali que nem tudo são flores. As dificuldades encontradas nessas frentes de trabalho às vezes mostram-se desanimadoras para aqueles que estão iniciando na seara espírita, o que demonstra a necessidade de se ter um bom planejamento antes de iniciarmos qualquer atividade dessa natureza. É comum encontrarmos pessoas que conheceram a Doutrina pelas vias da assistência social e que logo desencantaram-se. Isso é um grave erro e uma inversão total dos objetivos dessa reveladora Doutrina. A assistência social jamais deve ser a espinha dorsal da casa espírita. Entretanto, deve ser feita e é importante sua execução bem programada e organizada. Através dela muitos encontram seu equilíbrio.

Há tempos temos contato com as pessoas necessitadas e observamos as características de cada comunidade, que são mais ou menos as mesmas para todas. Há os verdadeiramente necessitados e há os que se aproveitam do trabalho assistencial.

Cabe a nós o dever de despertar seus corações pelo esclarecimento, estimulando o potencial e a dignidade existente em cada criatura, devolvendo-lhes a auto estima. É dar a ajuda sem humilhar o necessitado.

Com esse objetivo implantamos o trabalho de assistência às gestantes e esperamos poder compartilhar a experiência com outros companheiros de ideal.

Estamos lançando este manual de instruções básicas para gestantes com a finalidade de levar algumas orientações às futuras mamães. Trata-se de um pequeno curso, onde são ministradas aulas sobre assuntos de interesse a essas mulheres, tais como princípios sobre maternidade, educação e formação moral dos filhos, doenças, vacinas, gravidez, parto etc. Este curso procura reavivar nessas missionárias filhas de Deus a imensa responsabilidade da maternidade. É um trabalho de esclarecimento que tem se mostrado de grande valia quando o ministramos à população carente de atenção nessa área.

Primeira aula
A responsabilidade de ser mãe

1.0 - INTRODUÇÃO

Ser mãe é o sonho de quase todas as mulheres. Mas a concepção de um filho representa uma grande mudança na vida de um casal. Ele deverá estar preparado, pois muitos dos seus hábitos terão que ser modificados em função da chegada do bebê.

O amor que os une será compartilhado com um novo ser que, a princípio, na dependência total dos pais, necessitará de muita atenção, carinho e cuidados. Por isso, o ideal é que o filho encontre o lar estruturado, onde os pais já tenham desenvolvido seus projetos pessoais, e que sua chegada venha complementar a vida do casal. Mas nem sempre isso é possível. As condições sócio-culturais no nosso país facilitam a gravidez sem planejamento.

O relacionamento entre pais e filhos é um valioso instrumento para desenvolver a capacidade de doação que existe no ser humano. A presença da criança no lar é uma fonte rica de alegrias. Seu sorriso nos enternece, trazendo à tona a sensibilidade de nossas almas.

A Doutrina Espírita ensina o princípio da reencarnação, mostrando que a alma de nossos filhos não é criada no momento da concepção, como normalmente se pensa. Ao contrário, as pessoas são Espíritos imortais, momentaneamente encarnadas, que já viveram muitas vidas e que viverão outras tantas no caminho da perfeição. Nossos filhos, pois, essas doces e angelicais criaturas que nos encantam, possuem histórias vividas no passado. Trazem consigo suas boas e más inclinações e cabe-nos a responsabilidade de reeducá-las, conduzindo-as no caminho do bem.

1.1 - GRAVIDEZ INESPERADA

Nem todos os casos de gravidez ocorrem dentro das expectativas humanas desejadas. A própria dinâmica da vida terrena nos dias de hoje tem facilitado a gravidez inesperada. Ela pode acontecer junto a jovens solteiras e casais que ainda não haviam planejado a vinda do bebê. Nessas circunstâncias, a gravidez pode trazer um período de desequilíbrio à família, principalmente nos casos em que a futura mamãe for solteira. No entanto, a criança que está sendo preparada para vir ao mundo não pode ser penalizada pelos atos impensados ou pelo descuido dos adultos.

Obviamente, tudo deverá ser feito no sentido de amenizar as dificuldades, de modo que a mulher grávida possa ter a tranqüilidade necessária durante a gestação. O tempo se encarregará de solucionar os transtornos iniciais. Com o nascimento do filho, tudo voltará ao normal e a alegria envolverá a todos.

1.2 - OS DIREITOS DA CRIANÇA

- *Ser respeitada por todos;*
- *Ser amada pelos pais, irmãos, parentes e amigos;*
- *Freqüentar a escola e receber atenção dos professores;*
- *Ser bem tratada recebendo alimentos e roupas;*
- *Receber assistência médica;*
- *Ser feliz.*

Podemos facilitar a aquisição desses direitos à criança, avaliando os seguintes aspectos na influência de seu processo educativo:

a) O Amor
b) A condição de vida
c) A educação

O amor: os cuidados na orientação, formação física e emocional da criança são um grande testemunho de amor. Como devemos educar os nossos filhos? Esta é a preocupação da maioria dos pais. O melhor método para ensinar é o exemplo. Não adianta falarmos de um jeito e agirmos de outro. A criança observa

todos os nossos atos e nos imitará na maioria deles. O diálogo é um bom recurso na educação, fornece os elementos que ensinam a criança a pensar, levando-a a agir de maneira coerente.

A criança, quando é amada e orientada, crescerá consciente da responsabilidade que possui diante da vida e tudo fará para contribuir com a sociedade, empenhando-se na construção de um futuro melhor.

A religião é a bússola que deve ajudar nossos filhos a caminhar neste mundo tão conturbado. Quando estamos distanciados das coisas do Espírito, acabamos por nos envolver de maneira indevida com as preocupações materiais, valorizando-as excessivamente, prejudicando a experiência reencarnatória.

Devemos ensinar à criança o amor a Deus e à pátria; valorizar os laços da família e levá-la a compreender e aceitar com naturalidade sua encarnação no berço que a recebeu. Devemos ajudá-la a amar o trabalho e a buscar melhoria através do esforço pessoal.

O orgulho e a inveja, se despertados no coração da criança, serão uma fonte de desequilíbrio, tornando-as criaturas revoltadas com a sociedade e sofridas diante de Deus. O Espírito aprende a amar sendo amado e a ser justo vendo o bom exemplo dos que o orientam e educam.

Observemos algumas regras de orientação:

1 - Corrigir a criança no momento certo, usando o diálogo como instrumento de educação;

2 - Evitar intimidar a criança com a figura do pai, usando frases como “quando o seu pai chegar, você vai ver” etc. Tal atitude só servirá para colocar temor nas crianças e desrespeito pela imagem paterna;

3 - Tirar a criança de uma peraltice, estimulando-a com um outro tipo de brincadeira. Nunca usar reprimendas físicas nestes momentos, mas aproveitar a oportunidade para ensinar;

4 - Saber que existem algumas fases de comportamento crítico, que fazem parte do próprio desenvolvimento da criança e que passam com o tempo.

A condição de vida: para se ter uma boa saúde é preciso contarmos com uma boa alimentação. As crianças, no entanto, precisam mais de alimentos do que os adultos, pois estão em fase de crescimento. Uma boa alimentação começa na escolha da comida, exigindo cuidados e higiene no seu preparo. Todos os alimentos precisam ser preparados de forma adequada para serem consumidos. Eles deverão conter vitaminas, proteínas e sais minerais suficientes para o bom desenvolvimento físico e mental do organismo. Nos bebês até 6 meses, o leite materno exclusivo será suficiente para a alimentação. A partir dessa idade, deverá ser introduzida a alimentação pastosa, feita com legumes e frutas. Nas primeiras refeições do bebê, procure seguir as orientações do pediatra.

No acompanhamento da criança, outros fatores deverão ser observados com cuidado, de modo a garantir o desenvolvimento saudável do corpo e da mente. Citaremos abaixo alguns exemplos:

1) *Manter a saúde bucal:* a criança deverá ser ensinada a escovar os dentes após as refeições e visitar o dentista periodicamente. Os dentes devem estar em boas condições para efetuar sua função mastigatória;

2) *Mastigar bem os alimentos:* os dentes possuem a função de cortar e triturar o alimento, preparando-o para que o estômago não sofra sobrecarga na sua função digestiva. Nossos filhos precisam compreender esses mecanismos para que a mastigação adequada seja para eles um processo natural.

3) *Beber água filtrada ou fervida:* a água pode conter impurezas e micróbios que provocam doenças. Por isto, ela deve ser fervida ou filtrada para matar ou eliminar microrganismos responsáveis pelos quadros de diarréia e vômitos, que levam muitas vezes a desidratações.

4) *Lavar os alimentos:* as frutas e verduras precisam ser bem lavadas e as carnes bem cozidas. Tudo deverá ser feito para proteger os alimentos contra as moscas, a poeira e larvas de insetos, evitando a contaminação e o conseqüente aparecimento das doenças que impedem o desenvolvimento normal da criança.

Para a complementação destes itens são necessários alguns cuidados básicos com o corpo, tais como:

a) Tomar banho diariamente: o saudável hábito de tomar banho diariamente conduz a um estado de bem estar, mantendo os poros da pele livres de poeiras, suores e bactérias, facilitando sua melhor oxigenação.

b) Cortar cabelos e unhas: as unhas e cabelos devem ser cortados regularmente. Unhas compridas acumulam sujeiras e bactérias, facilitando a auto contaminação. Cabelos compridos e mal cuidados contribuem para uma má aparência e oferecem morada a piolhos e fungos.

c) Usar calçados: os ancilóstomos causam a doença conhecida popularmente como "amarelão". Estes vermes podem entrar no organismo quando a criança anda descalça sobre a terra. Quando a criança adquire o "amarelão", ela apresenta-se fraca, pálida e sonolenta.

d) Lavar as mãos antes das refeições: nossos filhos devem ser educados para lavar as mãos antes de qualquer refeição e após usar o banheiro. Esses cuidados servem para evitar a contaminação de verminoses, muito comuns em quase todas as regiões do país.

A educação: a responsabilidade na formação física, moral e intelectual da criança está nas mãos da família e da escola.

Na família, as noções religiosas fundamentadas no cristianismo, o bom exemplo diante da vida e o equilíbrio do lar são fatores que constituem a base da boa educação. O período infantil, em sua primeira fase, que vai do zero aos 7 anos de idade, é o mais propício à assimilação dos princípios educativos.

Até os sete anos, o Espírito ainda se encontra em fase de adaptação para a nova existência a ser vivenciada no mundo. Nessa idade, ainda não existe uma integração perfeita entre ele e a matéria orgânica. Suas recordações do plano espiritual são, por isso, mais vivas, tornando-se mais suscetível de renovar o caráter e estabelecer um novo caminho na sua trajetória evolutiva. Para isso, precisa encontrar em seus pais, verdadeiros representantes da instituição familiar.

O papel da religião é o de ensinar as leis que regem a vida, nutrindo o coração infantil com a crença, com a bondade, com a esperança e com a fé em Deus.

Esses ensinamentos evitarão a revolta da criança junto à sociedade, desviando-a do mundo do crime, das drogas e do erro, fatos que levam à destruição da abençoada oportunidade evolutiva, concedida pelo Criador. As dificuldades comuns à existência de todos nós precisam ser vencidas pela criança com esforço próprio, dedicação e boa vontade. Só assim se cresce diante dos homens e de Deus.

A escola é o segundo lar. Nela, a criatura deve receber as bases do sentimento, do caráter e da cidadania. O aprendizado escolar deixará a criança preparada para enfrentar a vida, oferecendo-lhe oportunidade para o crescimento intelectual e material. Com o relacionamento entre os amigos aprenderá a viver em comunidade. Nela, o Espírito aprenderá a compartilhar suas coisas com o próximo, sociabilizando-se. Os estabelecimentos de ensino podem instruir, mas cabe ao lar o papel principal de edificar o homem.

1.3 - FORMAÇÃO MORAL DA CRIANÇA

A oração e o amor a Deus: a prece é a elevação dos padrões mentais vibratórios. Liga o Espírito encarnado às fontes eternas do Bem. A oração tem o poder de ajudar as criaturas a equilibrarem-se em períodos de transtornos. É um hábito que deve ser condicionado desde a infância.

Amar a Deus sobre todas as coisas é o maior mandamento da Lei. A confiança em Deus ajudará a criança nos momentos difíceis, livrando-a da revolta.

O respeito aos mais velhos: honrar pai e mãe é também um dos mandamentos de Deus. Respeitar os mais velhos é um atitude que faz parte da boa educação. Eles possuem a experiência de muitos anos; um patrimônio que deve ser respeitado e aproveitado pelos mais jovens.

O respeito ao próximo: nos países subdesenvolvidos, é comum confundir-se o estado de direito com o desrespeito ao próximo. No Brasil, a educação social ainda é muito deficitária. Por este motivo, os pais devem esforçar-se por ensinar as crianças a respeitar os direitos e a propriedade alheia. Mostrar-lhes que a

vida em sociedade compreende direitos e deveres e que os nossos direitos terminam quando começam os do nosso próximo.

Abolir hábitos grosseiros: nos países mais civilizados há intensa campanha na tentativa de se abolir os costumes grosseiros da conduta social. Podemos considerar hábitos nocivos à vida individual e coletiva o uso do cigarro, das bebidas alcoólicas, das drogas, de palavrões e gírias chulas. Todo pai consciente tem o dever de alertar a criança quanto ao prejuízo que esses vícios causam à saúde física e mental, constituindo-se em obstáculos à realização pessoal e à felicidade das pessoas.

Respeitar as coisas públicas: o vandalismo é um dos hábitos mais nocivos à vida social, comum em nosso tempo. Quando se destrói um bem público, está se destruindo o que é de todos. Os vândalos se formam no período de infância. Pais e professores precisam desenvolver grande esforço para ensinar aos jovens o respeito às coisas públicas e o amor à sua pátria. As praças públicas, as ruas, calçadas e telefones públicos são bens que proporcionam comodidade e lazer a todos. Ninguém tem o direito de destrui-los em nome de falsas liberdades.

Lembrete: pais, evitem discussões e brigas na presença de seus filhos. Isto fará com que eles percam o respeito moral que naturalmente possuem por vocês. É importante lembrar que, muito mais do que nas palavras, o ensinamento deve ser pautado no bom exemplo.

1.4 - DEVERES DA CRIANÇA

a) - Amar a Deus e procurar obedecer suas leis morais;

b) - Amar e respeitar seus pais, irmãos, parentes e amigos;

c) - Amar a pátria onde vive e respeitar suas leis civis;

d) - Freqüentar a escola e estudar para um dia ser útil aos outros;

e) - Conservar as suas coisas pessoais;

f) - Ajudar aos outros, sempre que necessário;

g) - Usar sempre de educação para com todos.

Segunda aula
A importância do afeto

2.0 - INTRODUÇÃO

O afeto tem grande importância nos primeiros anos de vida da criança. O equilíbrio emocional de nossos filhos e seu sucesso na vida estão diretamente ligados ao afeto que eles recebem nos seus primeiros anos.

Durante a gestação, é importante envolvermos o feto com carinho, conversando com ele e demonstrando amor. Logo após o nascimento da criança, é fundamental que demonstremos o nosso amor por aquele ser que ali está, tratando-o com bastante delicadeza, aconchegando-o ao nosso corpo. Ele precisa ser amado e respeitado para crescer com o psiquismo saudável.

Embora pareça óbvio que um filho sempre seja aceito, na verdade, muitos não são bem-vindos.

São numerosos os motivos pelos quais uma gravidez não é desejada. Entre eles, podemos citar os casos de pais solteiros, da criança que não é do sexo desejado, do casamento que passa por uma crise, da família numerosa, das dificuldades financeiras, dos filhos temporões etc.

A não aceitação da criança pelos pais poderá torná-la um adulto descontente, com comportamento auto-destrutivo e portador de crises depressivas.

A ausência do amor maternal e paternal poderá trazer-lhe sensação de abandono. O fato de pensar que seus pais lhe fizeram um favor deixando-o nascer, faz com que se sinta em dívida constante para com eles.

A criança sente-se aceita através da energia receptiva que se cria no lar. Mesmo que ela tenha sofrido a experiência da rejeição durante a gestação, seus pais poderão proporcionar-lhe mais tarde outra experiência mais positiva, a experiência da aceitação. Isso poderá ser feito através do contato físico, do colo, do olhar carinhoso e da presença firme e meiga dos pais.

A criança, nessa etapa, necessita de pais presentes e carinhosos, que saibam reconhecer as necessidades dos filhos e desfrutem sua companhia.

No período da infância, a criança é mais acessível às impressões que recebe, daí a importância do exemplo e da educação cuidadosa para que ela se torne uma pessoa equilibrada.

2.1 - A PRESENÇA DO PAI

A presença do pai é fundamental para que a chegada da criança ao mundo seja a melhor possível. A atenção paterna é indispensável para que ela cresça forte e feliz. As mães que possuem um bom relacionamento com o pai e contam com a sua ajuda na educação do filho devem conscientizá-lo da importância da sua colaboração nos cuidados para com o bebê.

Deve dividir com o marido algumas tarefas diárias, como o banho, a troca de fraldas, a preparação da mamadeira e a hora de dormir.

A mulher, com sua sensibilidade, pode conduzir o pai a um relacionamento saudável para ambos. Em poucos dias ele descobrirá as alegrias do relacionamento entre pai e filho. Essa conquista trará para a família o equilíbrio espiritual.

O casal deve evitar discussões de qualquer espécie em presença dos filhos, pois isso deixa marcas indeléveis no psiquismo da criatura, que podem acompanhá-la pelo resto de sua vida. O desequilíbrio familiar é fonte causadora de muitos problemas de delinqüência juvenil, o que reforça nossa responsabilidade diante dos nossos filhos e da sociedade. Não nos esqueçamos de que o bebê capta com facilidade esses transtornos da vida familiar e pode tornar-se irritado, agitado e intranqüilo.

Os filhos de pais separados necessitam de um cuidado especial na educação.

Caberá à mãe administrar a ausência do pai, de forma a não prejudicar sua imagem, tão importante para a formação do caráter da criança. Nunca se deve transferir um problema que é dos pais para os filhos, usando-os para se agredirem mutuamente. Os filhos não têm culpa dos erros que os pais cometem e, acima de tudo, merecem respeito.

2.2 - A CRIANÇA E SUA SOCIALIBILIZAÇÃO

É muito comum verificarmos a ocorrência de proibições absurdas junto às crianças em termos de comportamentos. Pessoas mal orientadas cobram delas bons modos, boas maneiras e atitudes que ainda não possuem, devido à sua imaturidade psicológica. Exigem que elas as obedeçam cegamente, sem direito à liberdade de escolha e de preferência. Muitas vezes são tratadas com autoritarismo e negligência. A autoridade exercida em excesso traz resultados negativos, ocasionando mentiras, ressentimentos ou conformismos cegos.

O ambiente familiar tem capital importância na formação do caráter da criança, pois os pais são espelhos com os quais ela se identifica. Quando a família segue padrões corretos de honestidade e moralidade, os filhos também os adotarão.

Bons modos e respeito dependem muito mais do exemplo do que da autoridade despótica. Se orientarmos de uma maneira e agirmos de outra, a criança seguirá o nosso exemplo, porque sua formação se dá em grande parte pela imitação das atitudes familiares. Elogiar, aprovar e reforçar os bons hábitos ajudará a criança a colocá-los em prática, quando estiver na idade adequada.

É na primeira infância que deverão ser despertadas as noções de respeito aos direitos do próximo.

O desenvolvimento da criança é gradativo e deve ser observado atentamente pelos pais, para que se possam corrigir os excessos, aceitando os comportamentos naturais que fazem parte da fase em que a criança se encontra. Deve-se ter o cuidado de não permitir que haja autoritarismo, superproteção ou mesmo rejeição para com a criança. A demonstração de amor, carinho, compreensão, firmeza e perspicácia muito ajudará para que ela adquira segurança, condição fundamental para um aprendizado satisfatório.

Até os dois anos de idade a criança está na fase da descoberta dela mesma e do mundo em que vive. Ela descobre a possibilidade de explorar o ambiente ao seu redor. Tocar nas coisas, pegá-las ou simplesmente andar pelos cômodos da casa criam na criança a consciência de sua capacidade de realizar. Suas atitudes neste período são sempre no sentido de satisfazer a curiosidade.

É importante que os pais as acompanhem em suas descobertas, permitindo explorações, deixando-as brincar na terra e no chão da sala. Que se esteja atento para que não coloquem objetos perigosos na boca. Deixe-as, porém, tomarem iniciativas.

Por volta dos 2 ou 3 anos a criança entra na fase da imitação das atitudes familiares mais habituais e mostra-se individualista. Pode-se observar que, apesar dela brincar ao lado de outra criança, ainda não brinca conjuntamente. Neste período devemos incentivá-las a dividir suas brincadeiras e objetos com os irmãozinhos e amiguinhos para que não cresçam egoístas. Se possuem dois objetos iguais, incentivemo-las a ceder um para o outro, mostrando que pode perfeitamente compartilhar sem grandes prejuízos para si.

A partir dos 3 anos inicia-se a aprendizagem social, que se estende até aos 6 anos. Nesta fase, a criança começa a definir sua identidade fazendo a pergunta: Quem sou eu?

Buscando resposta a esta questão, começa a experimentar os relacionamentos sociais. Participa com outras crianças de brincadeiras organizadas e já apresenta manifestações dos atos de dar e receber.

Aos 4 anos já se pode perceber a cooperação entre todos, a ponto de formarem espontaneamente seus grupos. Os atritos e a agressividade existente entre eles nessa fase não são motivos para preocupação quanto ao caráter da criança, mas deve ser oportunidade para orientação. Trata-se de um estágio onde ela começará a perceber que seus atos provocarão reações. Descobre que se bater nas outras crianças, acaba ficando sozinha. Se tratar bem os outros, eles gostarão de ficar com ela. Se estudar, terá informações e com elas poderá desenvolver novas habilidades.

O verdadeiro sentido do trabalho de equipe e o companheirismo vão se revelando à medida que ela cresce. Por volta dos dez anos, ela já se encontrará devidamente capacitada para utilizar a técnica de atividades em grupo.

Terceira aula
Gravidez e parto

3.0 - A GRAVIDEZ

O Livro dos Espíritos nos ensina que Deus é a causa primária de todas as coisas. É Pai eterno, todo poderoso, justo e bom. A sua bondade está explícita na perfeição da sua obra universal. Ele, que a tudo criou de forma bela e harmoniosa, demonstra no desenvolvimento do feto humano a síntese da sua grandeza.

A gravidez inicia-se com o encontro de um óvulo da mulher - que é menor que um grão de sal - com o espermatozóide do homem, ainda menor que o óvulo.

Depois do ato sexual, milhões de espermatozóides correm em busca do óvulo para fertilizá-lo. Neste encontro, onde apenas um espermatozóide penetra o óvulo, inicia-se a fecundação, um processo de divisão celular tendo em vista a formação da nova vida. É neste instante que o Espírito começa a unir-se à matéria. Primeiramente, o óvulo fecundado divide-se em duas células. Essas duas, em quatro. As quatro, dividem-se em oito e assim sucessivamente. As células pequeninas e gelatinosas permanecem bem juntinhas e a divisão continua.

Inicialmente todas as células parecem iguais, mas, depois de algum tempo, cada uma delas começa a desempenhar sua própria função. A vida de um novo ser já se iniciou e, devido essa presença "estranha" no interior da mulher, algumas alterações começarão a ser notadas em seu corpo. Falemos sobre algumas delas:

1 - Aumento de sensibilidade e volume das mamas. É o organismo se preparando para a formação do leite materno, vital para a sobrevivência do bebê.

2 - Sintomas gerais, tais como sonolência, tontura, queda da pressão arterial, enjôos, vômitos, secura na boca ou salivação excessiva. A pressão alta deve ser sempre motivo de preocupação.

3 - A partir do 3º mês, já poderá ser observado o aumento gradativo do abdome, que se dilata para acomodar a criança em franco desenvolvimento dentro do útero.

4 - Próximo ao 9º mês, a mulher passará a sentir algumas contrações e desconfortos que anunciam o parto. A gravidez normal completa-se com 40 semanas, podendo o parto acontecer a partir da 38º semana de gestação.

Abaixo, faremos algumas recomendações que poderão ajudar a mamãe a ter uma gravidez saudável:

a) - Ao primeiro sinal de gravidez, você deve procurar imediatamente um serviço de saúde para iniciar as consultas pré-natais. Um pré-natal bem feito concorre para uma gravidez tranqüila e nascimento de bebês saudáveis. Não utilize medicamentos por conta própria, pois todos eles têm contra-indicações para a fase inicial da gravidez.

b) - Ter uma disciplina diária de preces. A oração ajudará a mãe na manutenção de um clima mental sadio, tão importante para o equilíbrio dessa nova vida. A confiança em Deus deve ser plena, pois nada foge aos Seus desígnios;

c) - Manter uma alimentação sadia, comendo pequenas quantidades de alimentos várias vezes ao dia, dando preferência por aqueles mais ricos em proteínas, vitaminas e sais minerais;

d) - Usar roupas e sapatos confortáveis;

e) - Ter cuidados com acidentes provocados por quedas e abusos dos movimentos; a atividade física é importante, mas deve ser orientada pelo médico.

f) - Eliminar o uso de cigarro, bebidas e drogas; esses hábitos são nocivos ao crescimento e desenvolvimento do feto.

g) - Quaisquer sintomas estranhos, tais como sangramentos ou dores fortes na barriga, devem ser motivo para buscar a ajuda do médico pré-natalista.

3.1 - O PARTO

Chegando o fim da gravidez, é hora de ir para a maternidade. A calma e a confiança são fundamentais nessa hora. É importante a escolha de um serviço de saúde de sua confiança, para que tudo dê certo.

Deve-se sempre torcer para que o parto seja normal, forma natural e mais benéfica para o bebê. Se isto não for possível, a cesariana deve ser feita sem temores. A hora do parto é um momento difícil para o

binômio mãe-filho, mas que pode ser superado plenamente se for realizado em condições adequadas e com pessoas devidamente treinadas. Não tente ter seu filho em casa.

3.2 - SINTOMAS DO PARTO

Um dos primeiros sintomas do parto é a dor provocada pelas contrações do útero. Elas iniciam de forma lenta, aumentam gradativamente de intensidade e cada vez em espaços mais curtos de tempo. É o útero atendendo à natureza, rejeitando o feto. A partir daí desencadeiam-se outros sintomas, tais como: o rompimento do tampão, provocando um pouco de sangramento e o rompimento da “bolsa”, que é a perda do líquido amniótico. Agora será apenas uma questão de minutos e o bebê estará chegando.

3.3 - PARTO NORMAL

É a forma mais indicada para o nascimento. O médico, através do exame, observará se o bebê está na posição correta, que é de cabeça para baixo. Quando se aproxima o momento do nascimento, a cabeça do bebê vai se encaixando entre os ossos da bacia pélvica.

O bebê vai sair por uma passagem elástica e estreita formada pelo colo do útero e pela vagina. Seu crânio tem espaços recobertos por membranas, chamadas fontanelas (moleiras), que ainda não se solidificaram. Esses espaços permitem que a cabeça seja um pouco comprimida e fique mais estreita na hora da passagem.

Neste momento, é preciso manter a calma. Seu corpo tem uma tarefa difícil para realizar e vai efetuá-la muito bem. Procure ajudá-lo fazendo respiração controlada, de modo a facilitar o trabalho do médico. Em poucos minutos você estará vendo aquele rostinho tão esperado.

3.4 - CESARIANA

É indicada apenas para os casos em que o parto normal oferece risco para a mãe ou para o bebê. Quando a mãe se submete a uma cesariana, ela corre todos os riscos de uma cirurgia convencional.

A cesariana é um ato cirúrgico, onde são incisadas várias camadas, desde a pele até o útero, havendo portanto maior perda sanguínea, como também maior traumatismo de estruturas orgânicas. Isso expõe a mãe à possibilidade de uma infecção, sendo necessários alguns cuidados durante as primeiras semanas, que citaremos abaixo:

1 - A movimentação no leito durante as primeiras 24 horas deverá ser feita com movimentos lentos, com cuidado, porque quanto maior o movimento, maior a tensão na linha de sutura e conseqüentemente maior será a dor. Por este motivo, você só deve levantar-se para atividades como a alimentação, o banho e as necessidades fisiológicas.

Passadas as primeiras 24 horas, quanto mais cedo você se levantar do leito, mais fácil será o restabelecimento da atividade intestinal normal.

2 - Por ocasião da alta, você deverá esclarecer com seu médico todas as dúvidas que tiver, como também orientar-se adequadamente sobre os cuidados adicionais para a sua recuperação em casa sem maiores transtornos.

3 - A cicatriz deve permanecer seca. Após o banho, é preciso secá-la e passar uma substância anti-séptica, (merthiolate ou álcool iodado) e protegê-la do atrito das roupas, utilizando-se um curativo.

Qualquer secreção que se exteriorize pela incisão deverá ser comunicada ao médico.

4 - Se observar qualquer alteração orgânica, acompanhada de febre, procure o médico imediatamente.

3.5 - FINALMENTE O BEBÊ

E agora, a doce realidade. Você tem em seus braços um ser gerado em seu ventre, que depende em tudo dos seus cuidados e de seu amor. É o milagre da Criação. Foram nove meses de espera, onde as preocupações se misturaram ao sonho, trazendo a você, como mãe, e ao seu companheiro, como pai, uma das experiências mais importantes de suas vidas. O casal vai se transformar em família. E esse novo estilo de

vida vai ser compartilhado com o bebê que durante nove meses esteve morando num ambiente diferente do mundo exterior, onde sentia-se completamente protegido. Tudo à sua volta possuía a mesma temperatura e a mesma textura do seu próprio corpo. Era um ambiente de total tranqüilidade, onde ele adormecia embalado pelo carinho materno e totalmente dependente deste. Agora, o seu corpo terá que funcionar por conta própria.

Tudo no bebê é muito delicado. Sua pele será agredida pela temperatura externa, seus olhos sofrerão o ataque da luz e seus ouvidos serão perturbados pelo barulho à sua volta. Ele sentirá fome e desconforto. Só você, mamãe, com muito amor e carinho, poderá ajudá-lo a adaptar-se a essa nova vida.

3.6 - O ABORTO

O aborto é a retirada do feto do ventre da mãe com recursos mecânicos ou químicos quando, por algum motivo, não se deseja o nascimento da criança.

Desde o surgimento dos meios anticoncepcionais, a gravidez indesejada perdeu sua justificativa, pois a mulher conta com informações e recursos suficientes para evitá-la.

Entretanto, ainda existem muitas situações em que ocorrem concepções indesejadas. Os casos mais comuns são decorrentes das experiências sexuais precoces dos adolescentes, com conseqüente gravidez. Além disso, entre os casais também ocorrem situações de gravidez não planejada. Todas estas condições aparentemente delicadas podem ser superadas sem que se tenha que recorrer ao procedimento antiético do aborto, condenado por todas as religiões e sistemas políticos sensatos.

Caso ocorra uma gravidez inesperada num casal que já possui filhos, sempre dá para acomodar mais um. Basta um pouco de boa vontade.

Filhas solteiras que ficam grávidas por sua inexperiência e curiosidade sexual devem receber a assistência de seus pais. A discriminação e a falta de ajuda podem levá-la à prática do aborto. Embora não sejamos favoráveis às experiências sexuais precoces, é preciso compreender os jovens que vivem neste tempo em que a liberdade está sendo usada de forma indevida.

Quanto ao reconhecimento de paternidades, não devemos exigir que nossos filhos se casem simplesmente por conveniência ou aparência. Casamentos forçados costumam terminar em sofrimentos. Embora essas situações possam trazer preocupação e aborrecimentos, o que realmente importa é o bem estar do bebê, prestes a nascer. Tudo deverá ser feito para preservar a sua saúde física e mental.

A prática do aborto em qualquer período da gestação é um ato de violência. Isto porque, a partir do momento em que ocorre a fecundação (encontro do óvulo com o espermatozóide), iniciou-se uma nova vida. O Espírito já se encontra presente e se liga ao corpo por um laço fluídico que se vai encurtando até o instante em que a criança vem ao mundo. Devido ao seu sistema nervoso já estar em desenvolvimento, o Espírito sente todo o ato de agressividade que a ele é dirigido, tendo em vista retirá-lo do útero materno.

O aborto, diante da legislação humana, é crime. O Código Penal Brasileiro diz o seguinte:

Artigo 124: *"Provocar aborto em si mesma ou consentir que outrem lho provoque: Pena - detenção, de um a três anos".*

A participação de terceiros no aborto deixa-os sujeitos às penalidades da lei, que podem variar de 1 a 10 anos de prisão.

Diante da lei de Deus, que está escrita na consciência do homem, este ato de violência será avaliado segundo as circunstâncias atenuantes ou agravantes que envolvem cada caso. Impedir o Espírito de passar pelas experiências da vida, que lhe seria um instrumento para o progresso, é assumir sérios compromissos com as leis de Deus.

As pessoas que por uma desventura qualquer tenham cometido o aborto poderão encontrar na primeira epístola de Pedro o caminho da regeneração, que diz:

"Mas, sobretudo, tende ardente caridade uns para com os outros; porque a caridade cobrirá a multidão de pecados" - (I São Pedro, capítulo 4, versículo 8).

São muitas as oportunidades que a vida nos oferece para ajudar os nossos companheiros de jornada. E, certamente, a correção de um erro passa pelo acerto de servir ao próximo.

Quarta aula
A chegada do bebê

4.0 - PREPARAÇÃO DOS FILHOS

A chegada de um bebê normalmente desperta ciúme nos outros filhos. O ciúme do irmãozinho, que de início até parece engraçadinho, pode se tornar um sério problema de relacionamento entre pais e filhos. No princípio, a criança começa a perceber que já não é mais alvo principal da atenção dos pais. Vê que alguma coisa está mudando. De vez em quando, ouve uma conversa aqui e ali, dizendo que o bebê vai chegar. Começa a perceber que existem roupinhas sendo preparadas para o novo “hóspede” e que elas estão justamente numa gaveta do seu armário. Depois do nascimento as coisas parece que mudaram. A mãe já não pode lhe oferecer o colo como antes fazia. O que estará acontecendo?

Antes que a criança perceba por si só a nova situação, é dever dos pais esclarecê-la com muito tato e carinho da chegada do irmãozinho. Esses esclarecimentos serão importantes para evitar o ciúme que geralmente é originado devido a criança sentir-se invadida. Tudo o que lhe era exclusivo terá que ser dividido, principalmente o amor de seus pais.

É uma situação que poderá gerar agressividade em algumas crianças, fazendo com que elas não gostem do bebê. Inicia-se aí um relacionamento de disputas que poderá perdurar por anos a fio. Um bom diálogo, explicando o fato da forma mais simples possível, aliado a atitudes de atenção e carinho, minimizarão os problemas.

4.1 - O NOME DO BEBÊ

É muito importante que o nome de seu filho seja escrito corretamente, que tenha um significado positivo e não lhe cause problemas no relacionamento com os outros. Existem nomes estranhos que são motivos de piadas e a criança, possivelmente, terá que suportar brincadeiras inconvenientes pela vida afora. Para evitar esse tipo de situação, é interessante que antes de colocarmos o nome em nossos filhos, saibamos o seu correto significado.

Procuremos escolher um nome simples, fácil de ser pronunciado, e que tenha harmonia com o sobrenome.

É bom evitar homenagens a pessoas queridas, colocando seus nomes na criança que, às vezes, não virá a ter nenhuma afinidade com o homenageado e muito menos com o seu nome. Existem também os nomes da “moda”. São aqueles casos em que a mãe ou o pai se encantam com o personagem de algum filme, novela ou com alguém famoso na época. O tempo passa, as coisas mudam e a criança carrega aquele nome pela vida toda, tendo sempre que dar explicações para perguntas do tipo: onde seus pais arrumaram esse nome?

Para ajudarmos você a dar a seu filho um belo nome, que o identificará por toda a vida, citaremos abaixo alguns exemplos, com o correspondente significado.

Nome para meninas

ALICE - A verdadeira.
ALEXANDRA - Defensora da humanidade.
AMANDA - A digna de ser amada.
ANA - A cheia de graça.
ANDRÉA - A forte e viril.
ÂNGELA - O anjo, a mensageira.
ANGÉLICA - A pura, como um anjo.
ÁUREA - De ouro.
BÁRBARA - A estrangeira.
BIANCA - A branca.
BRUNA - A morena, ou escura.
CAMILA - A mensageira.
DANIELA - Deus é meu juiz.
DIANA - Deusa da mitologia.
ELIANA - Ligada ao sol.
ESTELA - A estrela.
FERNANDA - A ousada.
GISELE - O sinal de fé.
HELENA - A tocha, a luz.
IARA - Senhora das águas.
JÉSSICA - Cheia de riquezas.
JÚLIA - Cheia de juventude.
LARISSA - Cheia de alegria.
LÍVIA - Pálida, ou lívida.
MARCELA - Derivado de Marcellus, personagem da Roma antiga.
MARINA - Do mar.
MELISSA - Um mel.

NATÁLIA - Dia do nascimento.
PATRÍCIA - A Nobre, a fidalga.
PAULA - A pequena.
RAFAELA - A que foi curada por Deus.
SARA - A princesa.
TAÍS - A penitente.
ÚRSULA - A ursinha.
VALÉRIA - Cheia de saúde.
ZÉLIA - A que zela.
ZILÁ - A sombra.

Nome para meninos

ALEXANDRE - Defensor da humanidade.
ANDRÉ - O viril e robusto.
ARTUR - O nobre, o generoso.
BRUNO - O moreno.
CAIO - O feliz e contente.
CÉSAR - O que tem cabelos fartos e longo.
DANIEL - Deus é meu juiz.
EDGAR - O guardião dos bens.
FILIPE - O que gosta de cavalos.
FLÁVIO - Da cor do ouro.
GABRIEL - Nome de um anjo.
GREGÓRIO - O cuidadoso.
HEITOR - O conservador.
HUGO - O inteligente.
JÚLIO - O brilhante.
LEANDRO - O homem leão.
LÚCIO - A luz.
MARCELO - O martelo.
MATEUS - Um dos apóstolo de Jesus.
NICOLAU - O que vence junto com o povo.
OTÁVIO - O oitavo (filho).
PAULO - O pequeno.
RAFAEL - Um anjo.
RENATO - O renascido.
SAMUEL - Aquele a quem Deus ouve.
TADEU - O que louva.
VÍTOR - O vencedor.
VINÍCIOS - O que cultiva uvas.
ZACARIAS - De quem Deus se lembrou.

Quinta aula
Desenvolvimento do bebê

5.0 - O CRESCIMENTO DO BEBÊ

O crescimento e desenvolvimento do bebê causam muita ansiedade à mãe. Ao contrário do que muitas mães pensam, gordura não é sinal de saúde. O que importa na realidade é o desenvolvimento proporcional entre o peso e a altura.

Existem mães que, na ansiedade de verem seus filhos fortes e sadios, acabam por forçá-los a ingerir grandes quantidades de alimentos, incluindo dietas ricas em açúcar e farináceos. Isso leva a um transtorno na nutrição da criança, tornando-as obesas. A visita periódica ao pediatra é importante para que esses equívocos sejam esclarecidos e a criança seja devidamente nutrida.

O crescimento saudável da criança no 1º ano de vida está diretamente relacionado com a alimentação adequada e o equilíbrio familiar que a cerca. Estes dois fatores são a pedra fundamental para a formação de seres dignos e úteis à sociedade. O papel dos pais, como se vê, é insubstituível.

5.1 - DESENVOLVIMENTO NEURO-MOTOR

A natureza, em sua sabedoria, segue o curso natural respeitando a lei que rege a vida. Já o ser humano teima em mudar o curso natural das coisas, tentando acelerar o desenvolvimento normal. Na criança, o sistema nervoso é que determina quando ela estará apta a assumir comportamentos disciplinares como, por exemplo, o controle de fezes ou urina, o engatinhar, o andar, o comer e o falar. Cada coisa tem o seu tempo. Se você acompanhar esse ciclo de desenvolvimento, poderá verificar se há alguma anormalidade no crescimento do bebê.

5.2 - ENGATINHAR E ANDAR

Geralmente, o bebê começa a engatinhar ao mesmo tempo em que aprende a sentar. É raro um bebê engatinhar antes dos seis meses de idade.

Freqüentemente, ele começa a engatinhar para trás. Isso porque ele empurra melhor com as mãos e os braços do que com os pés e as pernas. Mas logo depois ele encontra a posição correta. Uma vez que ele começa a engatinhar, irá necessitar de espaço e cuidados para que não corra perigo. Evite deixá-lo sozinho e proteja sua pele, que ainda é muito delicada, com roupinhas leves.

Quando a criança engatinha, ela executa movimentos que são muito importantes para o fortalecimento da musculatura da coluna vertebral. Nesta fase, a criança aprende a controlar os músculos das costas e dos quadris. Só depois dela ter controle sobre esses músculos é que conseguirá ficar de pé.

Por volta dos 12 meses, o controle muscular já se estendeu até os joelhos e os pés, atingindo o mesmo ponto que havia atingido aos seis meses, durante o aprendizado de sentar e engatinhar. Inicia-se então o período de treinamento para que dentro de alguns meses ela aprenda a andar.

A demora em engatinhar não deve ser motivo de preocupação, principalmente se o bebê já sabe sentar sozinho, com firmeza, e dá demonstrações de querer ficar em pé.

Quando começa o treinamento do caminhar, deve-se ter cuidado com acidentes e sustos desnecessários que trazem insegurança para a criança, às vezes atrasando a evolução normal do processo.

5.3 - APRENDENDO A IR AO BANHEIRO

O controle de urina e fezes nas crianças, antes do tempo, pode parecer inofensivo, no entanto, alguns traumas psíquicos são causados quando a mãe força a criança a este tipo de disciplina antes da época certa. A criança, não tendo condições de corresponder nem de cooperar, provoca nervosismo na mãe, levando-a a ter atitudes agressivas. O verdadeiro treinamento para o uso do banheiro significa ajudar a criança a reconhecer que seu próprio intestino e bexiga estão cheios. A partir daí, começará a se esforçar para se livrar do desconforto. Porém, a criança só estará apta a compreender bem este tipo de necessidade por volta do 18 meses de idade.

Se você começar a treinar o bebê antes desse período, provavelmente ele aceitará tudo naturalmente, porém não terá maturidade para compreender o porquê disso. Além do mais, antecipar fases de desenvolvimento fisiológico do bebê faz com que surjam problemas em outras áreas, às vezes quando já está em idade escolar, o que os torna de resolução difícil. Por isso, mamãe, não tenha tanta pressa. Você e seu bebê irão precisar de tempo, paciência e carinho para livrarem-se das fraldas.

As pesquisas mostram que o bebê só se tornará razoavelmente limpo e seco por volta dos 3 anos de idade, independente da época em que você iniciou seu treinamento.

5.4 - A FALA

É através da sucção, deglutição, mordida e mastigação que os músculos da face, lábios, língua, palato e faringe irão se desenvolver para garantir o desenvolvimento adequado da fala posteriormente. A evolução da fala se dá da seguinte forma:

- por volta de um mês começam os sons de gargarejo;
- dos dois aos quatro meses começam os sons vocálicos;
- aos três meses começa o verdadeiro balbucio;
- por volta do quinto mês começam as seqüências de vogais;
- dos dez aos doze meses surgem as palavras intencionais.

A aquisição da linguagem é feita lentamente, em um período longo de estimulação auditiva e afetiva. É muito importante a compreensão desse processo, pois dessa forma você pode contribuir para um desenvolvimento correto da linguagem de seu filho. Fale com ele corretamente, sem usar apelidos ou diminutivos. Estabeleça desde cedo um diálogo com seu filho, mesmo que seu nível de compreensão ainda seja pouco. A linguagem é sua forma de integração com o mundo exterior de relações.

Sexta aula
A higiene do bebê

6.0 - O BANHO

Todos os bebês gostam muito de estar na água, talvez porque tenham ficado durante nove meses num meio líquido, onde desfrutaram de um completo bem estar. Se o seu bebê está chorando para tomar banho, alguma coisa está errada, porque o banho é para ele um momento de prazer. Talvez você esteja segurando-o de maneira indevida, fazendo movimentos bruscos que o incomodam. Imagine você sem roupas, nos braços de um gigante, sendo segurado de barriga para cima. A sensação deve ser de estar prestes a cair num abismo infinito. Assim também deve ser a impressão que o seu bebê terá, se não for segurado com mãos firmes e aconchegado com carinho contra o seu corpo.

Dar banho no bebê não é tão difícil quanto possa parecer. Inicialmente, segure-o de frente com a barriguinha para cima, passe o braço esquerdo por suas costas, segurando-o firmemente pela axila esquerda. Desse modo, a cabecinha fica inteiramente apoiada no antebraço e punho da mãe. Assim o bebê se sentirá seguro. É nessa posição que o bebê deve ser colocado na água, com o apoio adicional da mão direita espalmada sob suas nádegas e coxinhas. Ela só deve ser retirada quando o bebê estiver relaxado e à vontade, usando-a para lavá-lo.

Uma vez lavada toda a parte da frente, que deverá ser iniciada pelo rosto e cabelo, não se esquecer das dobrinhas e dos órgãos genitais. Será necessário virar o bebê de bruços para lavar as costas. Com a ajuda da mão direita, girá-lo sobre o braço esquerdo, em que está apoiado, de modo que a mão esquerda, que antes apoiava a axila esquerda, passe a segurar a axila direita. O antebraço agora dará apoio ao peitinho e ao rostinho. Uma vez que o bebê esteja bem acomodado, liberte a mão direita para lavá-lo com carinho.

Certos cuidados devem ser tomados para prevenir transtornos no momento do banho. O primeiro deles é a organização de todo o material a ser utilizado, como toalha, roupas, material de limpeza etc, para que não seja necessário desviar a atenção do bebê.

Abaixo, alguns procedimentos que não devem ser esquecidos:

1 - Colocar algodão em forma de bolinhas no ouvido para evitar a entrada de água, sabão ou shampoo, pois esses produtos causam danos ao ouvido;

2 - A banheira deve ser de uso exclusivo do bebê, evitando que seja contaminada com fungos ou microrganismos estranhos;

3 - A temperatura da água deve ser a mesma que a do nosso corpo, 36º a 37ºC. Testá-la com o antebraço, antes de colocar nela o bebê;

4 - Deve-se evitar correntes de ar no ambiente do banho para que ele não se resfrie com mudanças bruscas de temperatura.

5 - Enxugue bem todas as dobrinhas, o umbiguinho e o ouvidinho.

6 - Após o banho, o bebê deve ser vestido no mesmo local, evitando assim, que o corpo esfrie em demasia.

7 - Procurar manter sempre o mesmo horário para o banho. Isso fará com que o nenê fique disciplinado e lhe trará tranqüilidade e bem estar.

8 - Se o bebê chorar, procure descobrir a causa, pois o banho é para ele um momento de prazer.

6.1 - O COTO UMBILICAL

O "coto umbilical" é a pequena parte do cordão umbilical que fica ligada à barriga do recém-nascido. Geralmente ele cai entre 7 a 12 dias de vida e, em alguns casos, poderá demorar mais sem que isso deva representar motivo de preocupação.

Deve-se cuidar para que haja uma correta higiene no coto umbilical para evitar infecções. O cuidado com o coto é muito simples e deve ser feito com as mãos sempre bem lavadas. Aplique sobre o local uma solução de merthiolate incolor ou álcool iodado. Coloque sobre o umbiguinho um pedaço de gaze esterilizada ou deixe livre, sem gaze. As faixas umbilicais não devem ser usadas.

O curativo do coto umbilical deve ser renovado sempre que se contamine com urina ou fezes da criança.

6.2 - O SONO DO BEBÊ

Nos primeiros dias de vida, o recém-nascido permanece mais tempo dormindo do que acordado. O estado de vigília se dá somente quando ele está com fome ou desconfortável por alguma razão. O bebê necessita de ambiente calmo e silencioso para permanecer tranqüilo. Os ambientes barulhentos e conturbados deixam-no agitado e excitado em demasia. Vista-o com roupinhas confortáveis de acordo com a temperatura da época.

O bercinho deve ser colocado em lugar arejado, fresco, mas livre de correntes de ar. O colchão deve ser firme, antialérgico e estar forrado com lençol limpo. Não deixe objetos soltos no berço, pois eles podem machucar o bebê. Observe o vão entre as grades. Esse espaço não deve ser largo a ponto de permitir a passagem da cabeça do bebê, pois ele poderá se machucar.

Quando todos esses itens forem observados e cumpridos, será hora de colocar o bebê para dormir. A posição mais favorável nos primeiros dias, até que o umbigo venha a cair, será deitá-lo de lado.

Depois dessa fase, será bom acostumá-lo a dormir de bruços e sem travesseiro. Assim, o bebê não correrá perigo de aspirar secreções ou vômitos. Além disso, essa posição diminui a incidência de cólicas e, por ser relaxante, o fará dormir melhor.

6.3 - CUIDADO COM AS ROUPAS

As fraldas precisam receber um cuidado todo especial para manter a saúde do bebê.

Não amontoe fraldas sujas, pois elas provocam o desenvolvimento de bactérias que causam doenças de pele.

Esse cuidado deve ser iniciado no momento em que as fraldas são retiradas, devendo ser lavadas e colocadas de molho em água e sabão neutro. Não utilize produtos químicos, como alvejantes e gomas. Esses elementos podem causar irritações na pele do nenê ou ainda problemas respiratórios.

Utilize um recipiente de uso exclusivo para o bebê e não lave suas fraldinhas junto com as outras roupinhas dele.

As fraldas deverão ser enxaguadas várias vezes até que a água fique transparente, mostrando não haver mais resíduos de sabão. Elas deverão ser fervidas uma vez por semana, com água e vinagre na seguinte proporção: para cada litro de água usar uma colher de sopa de vinagre.

Lembrete: o uso de alfinetes para prender as fraldas é desaconselhável, pois podem causar acidentes ferindo a barriguinha do bebê. Eles poderão ser substituídos com sucesso pela fita crepe.

6.4 - BROTOEJAS, ASSADURAS E IRRITAÇÕES

O aparecimento da "brotoeja" e das assaduras está relacionado com a sensibilidade individual da pele do nenê, associada às condições de higiene insatisfatórias. Uma maneira prática para manter o bebê limpo é usar água morna para sua higienização, previamente fervida.

Toda vez que trocar a criança, use uma pomada antiassadura para que sua pele fique protegida do contato de novas fezes e urina.

Não utilize produtos hidratantes ou similares sem orientação médica, pois eles podem trazer problemas de sensibilização de pele muito cedo para o seu bebê. O talco não deverá ser usado em tempo algum, pois traz sérios transtornos respiratórios.

Sétima aula
O aleitamento materno

7.0 - O ALIMENTO DO BEBÊ

“Cada espécie produz o alimento adequado para sua vida. Cada mamífero produz um tipo de leite que é bom para o seu filhote.

“Cada espécie de leite tem a quantidade de gordura, açúcar e proteínas adequadas ao animal ao qual se destina” - (Jaime Murahovschi).

O melhor alimento para o bebê é o leite materno. Ele preenche todas as necessidades nutricionais de um bebê até os seis meses de vida, tornando desnecessária até mesmo a ingestão de água. Ele possui anticorpos que protegem a criança de diversas doenças e diminui o risco da diarréia e desidratação. O leite materno é amigo da praticidade. Está sempre pronto e na temperatura ideal para ser consumido. É mais higiênico, porque é transferido diretamente da fonte para a boca de bebê, eliminando totalmente o perigo de contaminação.

Além de todas essas vantagens, o ato de amamentar fortalece os laços afetivos entre mãe e filho. Ao amamentar, você estabelece estreita relação de amor, carinho e calor humano, por isso é importante abraçar, aconchegar, olhar, conversar, brincar com seu bebê. Estes são gestos que contribuem para a formação sadia da criança e facilita a descida do leite. Amamentar é dar saúde e amor.

O leite materno leva vantagens sobre o leite artificial e o leite de vaca. Apesar das indústrias terem conseguido adequar as quantidades de gorduras, açúcar e proteínas ao leite em pó, elas ainda não conseguiram igualar à qualidade do leite humano.

A digestão do leite de vaca pelo bebê é mais demorada e difícil. Sobrecarrega seu organismo, principalmente os rins.

As estatísticas mostram que crianças alimentadas com o leite materno, durante o primeiro ano de vida, possuem um desenvolvimento superior ao das que são alimentadas com o leite de vaca. Este último deixa as crianças mais sujeitas a doenças e à morte. Amamentar a criança no seio materno é um ato de carinho e respeito à vida.

7.1 - O MECANISMO DE PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO

Durante a gravidez, o seio materno começa a ser preparado para a produção do leite. Logo após o parto, os hormônios da gravidez presentes na circulação sanguínea passam a produzir um novo hormônio, a prolactina, o hormônio da lactação, que estimulará as glândulas mamárias. No período de no máximo 48 horas, ocorrerá a descida do leite ou apojadura. Entre o momento do parto e a apojadura, os seios ficam preenchidos por uma substância denominada “colostro”.

Trata-se de um líquido espesso e amarelado, rico em sais minerais, anticorpos, açúcar e água. Fornece ao bebê imunidade durante os primeiros meses de vida.

É necessário uma sucção insistente e vigorosa do bebê, para que o leite venha a fluir. Isso pode deixar as mães de primeiro filho ansiosas e assustadas, levando à insegurança que atrapalha uma amamentação eficiente.

A mãe mais experiente sabe que esse período de dificuldades pode ser superado e que a recompensa é maravilhosa. É importante saber que quanto mais cedo o bebê sugar o seio, mais rápido o leite fluirá. O ideal é levar o bebê ao seio logo na sala de parto.

7.2 - VANTAGENS E PROBLEMAS DA AMAMENTAÇÃO

Vantagens: há várias razões físicas e psicológicas a favor da amamentação. O ato de mamar, por exemplo, provoca contrações uterinas. Essas contrações provocadas pela sucção do bebê fazem diminuir o sangramento pós-parto, e aceleram o retorno desse órgão às suas condições normais. O esvaziamento das mamas evita a formação de abcessos e congestões mamárias. Além disso, está provado cientificamente que a incidência de câncer nas mamas é menor entre mulheres que amamentaram.

Problemas: existem alguns casos de exceção em que a amamentação coloca em risco a saúde do bebê, sendo necessário recorrer à alimentação por mamadeiras:

1 - Defeitos congênitos nas glândulas mamárias que impedem a sucção normal por parte do bebê;
2 - Nos casos em que a mãe precisa ingerir medicamentos por causa de alguma enfermidade, o remédio poderá causar danos à criança. Só alguns medicamentos são contra-indicados; nesse caso, o médico orientará a mãe;
3 - Quando a mãe for portadora de alguma doença, que pode vir a ser transmitida pelo leite ao nenê (como a Aids, por exemplo).

7.3 - TÉCNICA PARA AMAMENTAÇÃO

A secreção do leite é o resultado de um delicado mecanismo fisiológico que sofre a influência de vários fatores, inclusive externos. Por essa razão, as condições psicológicas da mãe e as condições do ambiente em que ela amamenta são fundamentais para uma boa produção. Ansiedade, emoções violentas e excesso de preocupações podem inibir os reflexos elaborador e propulsor do leite nas glândulas mamárias.

Durante o período de amamentação, a mamãe deve dormir bem, manter-se calma, tomar bastante líquidos nos intervalos das mamadas e consumir alimentos ricos em proteínas e vitaminas, tais como a carne, verduras, frutas e cereais. Esses cuidados irão contribuir para aumentar a produção do leite.

Os bebês já nascem com o reflexo da sucção bem desenvolvido. A mãe deve pôr seu bebê no seio o mais cedo possível após o parto, de modo a garantir a produção de leite. Quanto mais ele sugar, tanto mais o seio produzirá leite. Portanto, para produzir o leite necessário para alimentar o bebê, ele deve succionar freqüentemente obedecendo sua livre demanda.

7.4 - CONFORTO DURANTE AS MAMADAS

Durante as mamadas é importante que a mãe e seu bebê fiquem numa posição confortável e num ambiente tranqüilo para que ambos possam desfrutar do prazer da amamentação.

A mãe poderá amamentar em duas posições, sentada ou deitada. Se for sentada, ela deverá sentar-se numa cadeira confortável, suficientemente baixa para que seus pés fiquem totalmente apoiados ao chão. A cadeira ainda deverá ter um encosto alto, de modo que a costa fique apoiada. Se a opção for a posição deitada, a mamãe deverá utilizar várias almofadas e travesseiros para apoiar seu corpo e o bebê.

Colocará o bebê no colo de modo que a sua cabecinha fique apoiada no seu braço, e que não fique inclinada para trás, dificultando a deglutição. Seu tronco deverá estar na posição horizontal, o que favorecerá a respiração. Deixe livre as mãozinhas para que ele possa ter contato direto com seu seio e ajudar na amamentação.

Conselhos úteis

- Tome banho diariamente
- Lave as mãos com água e sabão antes das mamadas
- O bebê deve mamar livremente sem horário fixo
- Escolha uma posição confortável
- O bebê deve começar a mamar no seio que mamou por último da vez anterior
- Para retirar o bebê do peito, coloque o dedo mínimo sobre a auréola, bem próximo à boca do bebê, fazendo ligeira pressão

7.5 - MANEIRA CORRETA DE AMAMENTAR

Todo o corpo da criança deverá estar encostado no da mãe e de frente para ela. O bebê deverá sugar os dois seios durante as mamadas, esgotando pelo menos um deles. As substâncias gordurosas do leite materno, que são importantes para a nutrição da bebê, são liberadas em maior quantidade quando ocorre o esvaziamento completo da mama.

Quando a mamãe já estiver pronta para começar, deverá ajudar o bebê a aceitar o seio, acariciando sua bochechinha bem próxima do corpo. Quando ele virar a cabecinha em direção ao seio, ajude-o a pegar o mamilo e a auréola ao mesmo tempo. Os lábios da criança deverão ficar colados bem na linha divisória entre a auréola e a pele do seio. Suas gengivas vão comprimir os reservatórios de leite que se localizam sob as auréolas, excitando as terminações nervosas que estimulam a produção do leite.

Se o bebê sugar apenas o mamilo, poderá ocorrer o aparecimento de fissuras (rachaduras) em sua volta. Isso acontece por causa da excessiva distensão da pele da região.

Lembretes importantes

- Toda mulher pode ter leite e não existe leite fraco.
- É importante amamentar o bebê logo após o nascimento, ainda na sala de parto.
- É comum o bebê ter cólicas. Nestes casos, deite-o de bruços e evite o uso de chás.
- Se precisar sair, você poderá tirar o leite e deixá-lo na geladeira. Para utilizá-lo, aqueça em banho-maria.
- Ao amamentar, sua tranqüilidade é fundamental, pois facilita a descida do leite. Sua agitação e ansiedade bloqueiam sua produção.
- Medicamentos não devem ser tomados sem orientação médica.
- O cigarro e a bebida são desaconselhados durante a amamentação.
- Evite dar ao bebê: mamadeiras, chucas e chupetas, pois assim evitará o desmame precoce.
- Se na sua cidade existir Banco de Leite, não desperdice seu leite: DOE, isso é amor.
- O leite materno protege seu filho contra as doenças nos primeiros anos de vida.

N o t a : o leite ordenhado pode ser conservado:

- geladeira por 24 horas
- congelador por 5 dias
- freezer por 15 dias

Como saber se a criança está mamando bem?

- Acompanhando seu peso e estatura
- Observando se ele molha a fralda de 6 a 8 vezes ao dia (no mínimo)
- Observando se é uma criança ativa, rosada e sorridente.

Como prevenir rachaduras nos seios

- Não limpe os bicos dos seios nem antes nem depois das mamadas, nem passe óleos, cremes ou pomadas
- O banho diário é suficiente
- Mantenha espaço entre o mamilo e o sutiã, conservando os seios sempre arejados
- Exponha os seios ao sol pela manhã, durante 15 minutos, aplicando leite materno nos mamilos

Os inimigos do leite materno:

- a mamadeira
- o berçário
- o medo de não ter leite
- o uso de água, chás e outros alimentos nos primeiros seis meses, sobretudo se dados com mamadeira
- horário fixo e rígido das mamadas
- fissuras e mastites mal conduzidas.

7.6 - OS ARROTOS

O bebê sempre engolirá um pouco de ar junto com o leite, independente dele mamar no seio ou na mamadeira. O leite se depositará na parte inferior do estômago, e o ar, que é mais leve, na parte superior. O leite pressiona o ar e, para aliviar essa pressão, o bebê arrota.

Você mamãe poderá ajudar o seu bebê a arrotar. É só segurá-lo na posição vertical contra o seu ombro, por alguns minutos. Não tente fazer o bebê arrotar quando está sentado. Nesta posição o seu estômago estará dobrado e dificilmente o ar subirá acima do nível do leite. Se ele não arrotar depois de uns três minutos nessa posição, isso significará que ele não necessita fazê-lo.

7.7 - REGURGITAR

Nos recém-nascidos, a regurgitação é um fenômeno normal. A causa mais comum da regurgitação (vômitos em forma de golfadas de leite) é a imaturidade do aparelho digestivo. Existem outros fatores que

podem provocar a regurgitação. Às vezes, o bebê mama uma quantidade de leite maior do que o seu estômago pode suportar. Neste caso, é normal que ele devolva uma parte do leite que engoliu. Você, mamãe, pode ter feito movimentos bruscos após a mamada, etc. Com o desenvolvimento da criança, a regurgitação vai diminuindo, devendo terminar por volta dos 8 ao 12 meses.

7.8 - ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ COM MENOS DE DOIS ANOS

* Normalmente, tudo o que o bebê necessita até os seis meses de vida é leite materno. A partir desse momento a criança pode necessitar de comida adicional. Porém o leite materno continua sendo muito importante para ela.

* Começar com frutas amassadas, como por exemplo: bananas, mamões e outras disponíveis na região.

* Oferecer sopinhas com cereais, tubérculos (batatas), verduras verdes ou amarelas, leguminosas e outros grãos.

* Acrescentar proteínas de origem animal como, por exemplo, carne moída de frango, de vaca ou peixe; os miúdos são ricos em ferro.

* Pode-se incluir a gema de ovo cozida. O ovo inteiro só a partir de nove meses.

* O óleo vegetal (soja, milho, algodão) é alimento rico em energia e uma colher diária adicionada às sopinhas, depois de desligado o fogo, contribui para enriquecer a dieta do bebê.

* A partir dos nove meses, deve ser oferecida comidinha, para que aprenda a mastigar os alimentos e estimulá-lo para que use as próprias mãos.

* A sopinha deve ser passada na peneira; a partir de nove meses basta amassar com o garfo. Evitar liquidificador. Oferecer de colher em pequenas quantidades.

Alimentos processados

* Para os lactentes deve-se evitar o consumo de alimentos processados e ou industrializados (frios, enlatados etc), que além do custo elevado, incluem aditivos e conservantes que podem produzir reações alérgicas e potencialmente doenças na idade adulta.

Nota importante: a mãe deve estar ciente das implicações econômicas e sociais do não aleitamento ao seio. Deve-se lembrar que o leite materno não é somente o melhor, mas também o mais econômico alimento para o bebê. Caso venha a ser tomada a decisão de introduzir a alimentação por mamadeira, é importante que sejam fornecidas instruções sobre os métodos corretos de preparo com higiene, ressaltando que o uso de mamadeira, água não fervida e diluição incorreta podem ser causa de doenças.

7.9 - A MAMADEIRA

O uso precoce e inadequado de mamadeira em substituição ao seio materno é causa direta da morte prematura de centenas de milhares de crianças em todo o mundo. Além de retirar da criança as imunizações naturais contidas no leite materno, o uso dos leites artificiais aumenta o risco de morte nos primeiros meses de vida. Isso se dá porque, com a amamentação artificial, intensifica-se o risco de infecções provocadas pela má esterilização da água usada para o preparo das mamadeiras.

Não há nada na natureza que possa substituir a riqueza de proteínas e anticorpos do leite materno. Mas, se por alguma razão a mãe necessitar alimentar seu filho com mamadeira, são necessários alguns cuidados com a higiene. Existem bactérias por todos os lados. Por mais higiênica que seja, qualquer pessoa sempre transporta germes nas mãos e nas roupas. A maioria deles é inofensiva, mas alguns podem provocar doenças. Um bebê novinho, principalmente aquele que não está sendo amamentado com leite materno, tem pouca defesa contra germes comuns, precisando de algum tempo para se tornar imune. Em um ambiente limpo, o bebê não terá problemas com os germes do meio ambiente. Mas a situação é mais preocupante quando ele está se alimentando, porque o leite é um meio propício para a multiplicação de germes, principalmente quando está na temperatura ambiente.

Para manter o leite do bebê em condições ideais, protegido das bactérias, a mãe deverá observar algumas normas:

1 - Lave bem as mãos antes de manipular o leite do bebê, principalmente se tiver tocado em animais domésticos, ou depois de ter ido ao banheiro.

2 - Use um leite infantil esterilizado e modificado, próprio para bebês; assim que a lata tiver sido a-berta, mantenha-a em lugar refrigerado.

3 - Esterilize tudo o que utilizar no preparo do leite. Para isso, ferva todos os utensílios durante vinte minutos. A água utilizada para preparar o leite deverá ser fervida no mínimo por 10 minutos.

4 - Jogue fora todas as sobras de leite deixadas pelo bebê na mamadeira. Sobras podem dar origem à multiplicação de bactérias que poderão causar enfermidades à criança.

5 - Para se preparar a mamadeira siga as instruções do fabricante. A quantidade de leite em pó deve ser cuidadosamente medida, sem excessos.

O leite em pó deverá ser colocado diretamente dentro da mamadeira, já com a água na quantidade desejada. Atarraxe a tampa da mamadeira, agitando-a muito bem.

7.10 - COMO DAR A MAMADEIRA

A proximidade física é importante para o bebê que se alimenta por mamadeira. É bom lembrarmos que este é um momento onde mãe e filho desenvolvem os seus laços afetivos. Mãe, só comece a alimentar seu bebê depois de tê-lo bem aconchegado ao seu colo e o envolvido em seus braços. Converse com ele carinhosamente, acaricie as suas bochechas e em seguida toque seus lábios com o bico da mamadeira; ele abrirá a boquinha e começará a mamar.

Seu bebê sempre vai preferir um leite morninho, nunca quente. Se o leite estiver frio, coloque a mamadeira num recipiente com água quente por alguns minutos. Depois, teste a temperatura do leite nas "costas" da mão.

Você deverá evitar que o bebê sugue bolhas de ar junto com o leite. O ideal será segurar a mamadeira de modo que a ponta do bico fique totalmente dentro da boca da criança. O bico deverá ficar sempre cheio de leite.

7.11 - A QUANTIDADE DE MAMADAS

Uma das grandes preocupações das novas mamães é saber a hora que o bebê quer mamar. A solução é manter a calma e procurar entender os momentos de irritação do bebê.

Se ele não estiver molhado, se dormiu por um bom tempo e está com roupas adequadas à temperatura ambiente e estiver chorando, isso indicará que ele deve estar com fome. Ofereça-lhe a mamadeira e deixe que ele tome a quantidade que quiser. Seguindo esses princípios durante as primeiras semanas, o próprio bebê se encarregará de estabelecer uma disciplina alimentar.

Oitava aula
Vacinas e saúde

8.0 - INTRODUÇÃO

Existem doenças que são comuns na vida dos bebês. Algumas delas são próprias da sua condição de recém-nascido e não provocam consequências danosas ao organismo físico. No entanto, seus sintomas costumam trazer desconforto a ele. Quando isso ocorre, o ideal é manter a calma e procurar descobrir a causa da irritação para ajudá-lo.

As visitas mensais que o bebê fará ao médico no 1º ano de vida poderão evitar doenças graves, que serão diagnosticadas e cuidadas antes que ocorram complicações maiores.

Essas avaliações periódicas são feitas tomando como base o desenvolvimento proporcional entre peso, altura e crescimento do diâmetro do crânio. As orientações do pediatra devem ser bem observadas para manter a saúde e o bem estar do bebê. Evite ambientes fechados, aglomerações, contatos com pessoas doentes e mudanças bruscas de temperatura.

8.1 - VACINAS

Um dos mais importantes itens na vida do bebê é a sua vacinação básica no 1º ano de vida. A vacinação pode ser iniciada logo após o nascimento da criança e pode causar algumas reações comuns a todos os bebês. Observa-se o inchaço dos gânglios em diversos locais do corpo (ínguas), sintomas de resfriado, irritação no humor, crises de choro, dificuldades para dormir etc. Nenhum destes sintomas é sinal de contra-indicação para o uso da vacina.

Diz um ditado popular: É melhor que ele chore agora do que eu mais tarde. É preferível ver nossos filhos com alguns desses sintomas passageiros do que mais tarde vê-los sofrer com as doenças. A vacina só deve ser adiada da data aconselhada nos casos em que a criança já estiver apresentando algum dos sintomas abaixo:

1 - Febre, vômitos ou diarréias, de consequências graves. Os casos leves não contra-indicam.

2 - Bebês com deficiências imunitárias.

3 - Bebês que estão recebendo terapia com corticóide e drogas imunosupressoras (remédios que alteram o sistema de defesa do organismo).

A vacina é ministrada gratuitamente no posto de saúde. Mesmo que a criança não tenha sido vacinada na idade ideal, ainda assim a mãe deverá procurar o posto para vaciná-la. Seja uma mãe zelosa e consciente da sua responsabilidade. Proteja seu filho, imunizando-o com a vacina contra doenças graves.

8.2 - QUADRO DE VACINAS

Idades	Vacinas
0 a 30 dias	BCG
02 meses	Sabin e tríplice (DPT)
04 meses	Sabin e Tríplice (DPT)
06 meses	Sabin e Tríplice (DPT)
09 meses	Anti-sarampo
15 meses	MMR (caxumba, sarampo e rubéola)
18 meses	1º reforço de Sabin e Tríplice (DPT)
3 a 4 anos	2º reforço de Sabin e Tríplice (DPT)
5 a 6 anos	Difteria e tétano

Observação:

D - Difteria
P - Coqueluche
T - Tétano

8.3 - DOENÇAS MAIS COMUNS

Coqueluche: a coqueluche começa com sintomas leves das vias respiratórias superiores, com tosse (estágio catarrral) e pode progredir para paroxismos graves de tosse (estágio paroxístico), em geral com um estridor característico, seguido de vômitos. Pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais comum em crianças pequenas. É vulgarmente conhecida como "tosse comprida". É doença particularmente grave no 1º ano de vida e potencialmente transmissível no período catarral.

Tétano: é uma doença que acomete o sistema nervoso central e se caracteriza por contraturas musculares fortes. O germe causador se encontra no solo cultivado e nas fezes dos animais herbívoros (terra adubada, cocheira, estábulos) e seres humanos.

A infecção se dá pela contaminação das feridas com os esporos do bacilo que se implantam nos tecidos. Aí proliferam, secretando uma potente exotoxina, que se liga aos tecidos do sistema nervoso central.

No homem, os sintomas do tétano aparecem de 1 a 2 semanas após a contaminação. Primeiramente acomete os músculos na região do ferimento, depois os músculos mastigadores, tornando difícil a abertura da boca para a fala e ingestão de alimentos (trismo). É uma doença muito grave, com alto índice de mortalidade. O tétano de bebês (neonatal) surge da contaminação do coto umbilical, portanto o cuidado com a limpeza dele é importante.

Difteria: é uma doença infecto-contagiosa aguda que ataca sobretudo as crianças de 1 a 4 anos de idade e se caracteriza essencialmente por febre, inflamação da garganta e pulsação cardíaca muito rápida. As amígdalas, os pilares anteriores e a úvula se recobrem de um exsudato pseudomembranoso (placas amareladas). Nos casos mais graves, o processo se estende à laringe e aos brônquios, causando sufocação. Esta enfermidade é conhecida popularmente como "crupe".

Poliomielite (Sabin): também denominada de paralisia infantil, é uma doença causada por um vírus que tem predileção pelas células da medula. Os primeiros sintomas desta doença são: diarréia, febre, vômito, dor de cabeça, dor de garganta e dores musculares. Nos casos mais graves pode deixar sérias lesões nas células nervosas, ocasionando paralisias musculares em algumas partes do organismo, principalmente nos músculos do tronco e dos membros superiores e inferiores. Essas lesões podem acompanhar a criança por toda a vida. A melhor proteção contra a paralisia infantil é a vacina.

Sarampo: é uma doença epidêmica aguda caracterizada por febre, coriza, conjuntivite, catarro nas vias aéreas superiores e erupção cutânea (manchas avermelhadas). Inicia-se na face e propaga-se progressivamente ao tórax, membros superiores e inferiores. A doença apresenta um período de incubação de 10 a 12 dias. Sua manifestação dura aproximadamente 10 dias. Geralmente, é complicada por infecções do ouvido e broncopneumonia.

Rubéola: é uma infecção eruptiva leve, também causada por vírus. Manifesta-se com febre baixa, dor de cabeça, enfartamento dos linfonodos cervicais e manchas avermelhadas, que se iniciam na face para depois generalizar-se ao tronco e às extremidades. Persiste apenas por 2 a 5 dias. Tem período de incubação de 14 a 21 dias.

A rubéola é uma infecção benigna, mas durante o período de gestação, a mulher grávida deve evitar o contato com pessoas portadoras desse vírus. Se contrair a doença, a enfermidade poderá atacar o feto provocando o aparecimento de malformações. Nos três primeiros meses, durante a formação do sistema nervoso central, existe um risco maior de atingir o feto com sérias consequências, podendo levar a cegueira, surdez, retardo mental e malformações cardíacas graves.

Febre: é uma espécie de alarme que o nosso corpo faz soar. E ela quer nos dizer que algo não está bem no organismo. Enquanto não houver a manifestação dos sintomas da doença que a criança está sendo vítima, deve-se controlar a febre apenas com antitérmicos.

A temperatura acima de 37 graus na criança já não é normal. O seu nível crítico situa-se por volta dos 40 graus.

Caso ela atinja 39 graus e você não estiver conseguindo controlá-la apenas com o antitérmico, é necessário tomar medidas rápidas para que a criança não tenha uma convulsão.

Coloque-a em um banho morno por alguns minutos e, depois de enxugá-la, vista-a com roupas leves. Abra as janelas para manter o quarto fresco. Observe a temperatura seguidamente. Se persistir o quadro, procure ajuda médica imediatamente.

Atenção: o termômetro é um instrumento que não pode faltar em casa que tem bebês. Os antitérmicos também são medicamentos que prestam grande auxílio e que devem estar ao alcance da mão a qualquer hora do dia ou da noite.

Cólicas: as cólicas são a principal causa dos choros demorados e ininterruptos que atingem a maioria dos bebês. Elas começam nas primeiras semanas de vida, e só terminam por volta dos três meses de idade.

Segundo alguns pesquisadores, sua causa pode estar relacionada com a alimentação e seus processos metabólicos. Varia de intensidade de bebê para bebê e ocorrem geralmente no período noturno.

Vejamos o que fazer para diminuir o máximo possível a ocorrência de cólicas: procure sempre fazer seu bebê arrotar durante e após as mamadas; quando ele estiver com cólicas, deixe-o de bruços. Depois, deite-o de costas e faça massagens, aplicando- lhe calor suave na sua barriguinha com uma fralda aquecida.

Se você não conseguir controlar as cólicas dessa maneira, procure o pediatra de sua confiança, para que ele possa orientá-la.

Sapinho: é uma infecção causada por fungos. Também chamada monilíase. Causa um grande desconforto ao bebê, dificultando a sua alimentação. Caracteriza-se pelo surgimento de manchas brancas na língua, bochechas e palato. Geralmente é provocado pelo uso inadequado de mamadeiras e chupetas. Procure limpar as lesões com uma gaze embebida em solução de bicarbonato de sódio e água. Nos casos mais graves, procure uma orientação médica.

Nariz entupido: a obstrução nasal é comum nas primeiras semanas de vida do bebê. Geralmente não há necessidade de uso de medicamentos. Entretanto, se estiver atrapalhando a amamentação, você pode usar, após o banho, um conta-gota de Cloreto de Benzalcônio (cloreto de sódio), Sorine infantil ou Rinossoro em cada narina do bebê. Isso o ajudará a manter uma respiração melhor.

Diarréia: é observada quando o bebê tem freqüentes evacuações com grande quantidade de água. Não deixe seu bebê desidratar. Ao primeiro sinal de diarréia, o pediatra deve ser consultado imediatamente. Enquanto isso, dê bastante água ao bebê. Você pode também preparar um soro caseiro que o ajudará a repor a água perdida. Não dê medicamentos para deter a diarréia, eles podem agravar o quadro, que na maioria das vezes cede por conta própria.

Nota: em caso de aleitamento materno exclusivo, a ocorrência de evacuações líquidas é normal, assim como a ausência de evacuações por 3 a 5 dias.

SORO CASEIRO: em 1 litro de água fervida, coloque 2 colheres de sopa rasas de açúcar e 1/2 colher de chá de sal. Dê ao bebê algumas colherinhas desse líquido de 10 em 10 minutos.

Icterícia: é uma ocorrência comum nos bebês e aparece em torno do 3º dia de vida. O bebê fica com a pele e a esclerótica amarelada. Essa alteração de cor na pele do recém-nascido é causada pelo acúmulo de um pigmento denominado bilirrubina. Esse pigmento é proveniente do catabolismo dos glóbulos vermelhos do sangue. O fígado tem a função de eliminar o pigmento de bilirrubina. No entanto, numa grande maioria dos recém-nascidos, ele ainda não se encontra maduro o suficiente para assumir essas funções. Não sendo eliminado, esse pigmento começa a se acumular tingindo todos os tecidos com aquele amarelão característico da icterícia. É a icterícia fisiológica, que nenhum dano traz ao bebê.

Além da imaturidade hepática, outros fatores como a prematuridade, a anoxia durante o parto ou a incompatibilidade entre o sangue da mãe e o sangue da criança em relação aos fatores A, B, O e Rh, tam-

bém são causadores da icterícia. Nestes casos, é considerada patológica. A bilirrubina em taxas muito altas pode impregnar o cérebro da criança, causando danos irreparáveis. No entanto, tomando-se as precauções logo de início, dificilmente esses problemas chegam a ocorrer.

Nona aula
Acidentes: primeiros socorros e prevenção

9.0 - INTRODUÇÃO

A melhor maneira para evitar acidentes é a prevenção. É bastante comum a criança colocar-se em situação de perigo. Sua curiosidade e a própria necessidade de aprendizado acabam colocando-a em risco.

Quando nosso filho atinge a idade que o permite se locomover sozinho, é chegada a hora de mudarmos de lugar alguns objetos que ofereçam perigo, colocando-os em condições de difícil acesso para ele. A rotina de trabalho deverá ser alterada, exigindo agora de nossa parte mais cuidado.

É bom nos mantermos informados sobre os primeiros cuidados que devem ser tomados quando os acidentes acontecem.

A primeira providência é mantermos a calma, procurando ajudar a criança. Deve-se evitar culpá-la, como que se ela fosse totalmente responsável pelo fato, descarregando nela a agitação provocada pelo susto que nos envolve no momento. Toda criança necessita de muito carinho, compreensão e orientação.

Quando a criança cresce é muito natural que tenha certa curiosidade em torno do fogo provocado por produtos inflamáveis.

É aconselhável que lhes mostremos o perigo através de demonstrações práticas. Isso evitará que ela tente descobrir como funciona o fogo sozinha e se machuque. Um procedimento bastante positivo é o de advertir a criança dos riscos a que ficará exposta, caso venha a desobedecer a orientação que lhe está sendo passada.

Os acidentes mais comuns são proveniente do envolvimento da criança com o fogo, o veneno, o balde de água com sabão, as tomadas, o fio elétrico, a faca, a tesoura, as agulhas, o detergente, os remédios, o álcool, a tinta, a escada, a piscina e outros. Abaixo, falaremos dos principais acidentes e dos procedimentos que devemos tomar se isto vier a acontecer com nossos filhos ou com uma criança da vizinhança.

9.1 - ROUPAS EM CHAMAS

Deite a criança no chão para que as chamas subam, e com a ajuda de um cobertor, toalha ou mesmo com o seu próprio corpo abafe as chamas cobrindo-as totalmente para que elas apaguem. Procure a ajuda médica imediatamente, para que sejam verificados os danos causados ao organismo pelas queimaduras. Veja no final deste capítulo, algumas orientações de como podem ser avaliadas as queimaduras quanto ao seu grau de gravidade.

9.2 - CHOQUE ELÉTRICO

A primeira medida a ser tomada é desligar a fonte de energia. Se a criança estiver presa a uma tomada, use um objeto seco para tirá-la. Poderá ser usado o cabo de vassoura, uma cadeira, uma almofada e outros. Não a toque, nem use objetos metálicos para puxá-la, pois ela faz parte do circuito. Se a criança parou de respirar faça respiração boca-a-boca. Se ela estiver inconsciente, mas respirando, deite-a de bruços com os braços para frente, levante uma de suas pernas e vire o seu rosto para esse lado. Procure ajuda médica imediatamente.

9.3 - O ENGASGO

O engasgo acontece quando um corpo estranho ameaça entrar na traquéia, ou seja, na passagem em que o ar entra para os pulmões. Seu caminho natural deveria ser o esôfago e depois o estômago.

Geralmente, o problema ocorre nas ocasiões em que a criança encontra pelo chão objetos, peças de brinquedos que se soltam com facilidade e os leva à boca. Há casos em que o engasgo pode acontecer com a alimentação, tais como: pedaços grandes de carnes, balas duras, semente de frutas etc.

Diante da situação de engasgo, verifique se a crianças está tossindo e se não ficou com o rosto cinza ou azulado. Se ela estiver tossindo, ela mesma conseguirá eliminar o corpo estranho. Você poderá ajudá-la colocando-a de bruços sobre seus joelhos, com a cabeça e o tórax mais baixo que as pernas e batendo com delicadeza em suas costas. Se ela não estiver tossindo e apresentar uma expressão de pânico, seja rápida. Abra a boca da criança e coloque o seu dedo o mais fundo que puder na garganta dela para retirar o objeto.

Se ela tiver um forte acesso de vômito por causa do seu dedo, melhor. Isso fará deslocar o objeto facilitando a sua expulsão. Essa é uma situação emergencial em que medidas rápidas e simples poderão salvar a vida de uma criança.

9.4 - AFOGAMENTO

A alegria que a água proporciona à criança deixa-a totalmente sem noção do perigo que ela pode oferecer. Criança na água ou próxima dela exige toda nossa atenção. Precisamos evitar que ela dirija-se a lugares que lhe ofereçam este tipo risco. Aqui, mais uma vez, a nossa orientação e o cuidado são muito importantes. Em caso de afogamento, puxe a criança para fora da água e a mantenha inclinada por alguns segundos para que a água saia por sua boca. Se ela não estiver respirando, faça respiração boca-a-boca. Procure ajuda do médico imediatamente.

9.5 - HEMORRAGIA

A hemorragia pode ser causada por acidentes com objetos cortantes. Levante o membro ferido acima do nível do coração e pressione a ferida com força. Caso não seja possível esse procedimento, deite a criança e comprima um tampão entre seu pulso e o local ferido.

9.6 - QUEIMADURAS

No caso de acidentes com o fogo, a primeira medida será apagá-lo. Depois, devemos verificar a gravidade da queimadura, avaliando sua extensão. Se a área atingida for maior que a palma de sua mão, ela é séria. Ponha a parte afetada imediatamente sob a água corrente. Se a criança foi muito afetada, coloque-a em um banho frio. O resfriamento deve ser mantido por uns 10 minutos. Isto ajudará os vasos sanguíneos afetados a se contraírem e fecharem novamente, evitando uma maior perda de plasma. O resfriamento também ajuda a diminuir a dor.

Se a queimadura for grande, envolva a criança em um lençol limpo para evitar o contato com o ar. Assim, as bactérias não conseguirão penetrar a área afetada, evitando graves infecções. Leve-a imediatamente ao hospital.

Quando a queimadura for pequena, ela poderá ser tratada em casa. Se formou bolhas não a retire ou estoure, pois elas estão dando proteção à região afetada contra infecções e evitando maior perda de plasma. Não use pastas, pomadas ou qualquer outro produto caseiro.

Use apenas água gelada e soro fisiológico. Quando a dor passar, proteja a bolha com um suave curativo para ela não estourar.

A queimadura dói mais que qualquer outro tipo de ferimento. Procure acalmar a criança e conforte-a o máximo que você puder.

9.7 - ENVENENAMENTO

Se a criança beber ou comer algo venenoso, ela precisa ser socorrida imediatamente. Quanto mais tempo o veneno ou a droga ficar no seu estômago, mais será absorvido pela corrente sanguínea, agravando seu estado.

Qualquer tipo de remédio, se tomado em grande quantidade, poderá causar a morte da criança. Por isso ela deve receber socorro imediato de um médico e ser submetida a uma lavagem estomacal. Só o médico poderá fazê-lo. Os envenenamentos mais comuns são com remédios, produtos de limpeza, plantas venenosas, tintas, detergentes, produtos químicos, venenos para insetos e outros.

Atenção: em casa onde há criança pequenas, deve haver um armário onde os remédios, venenos para insetos, os detergentes e o álcool devem estar guardados. Ele deve ser alto o suficiente para a criança não alcançá-lo. Evite ter em casa plantas venenosas. Fazendo isso, as chances de envenenamento serão reduzidas a um mínimo.

9.8 - ACIDENTES PROVOCADOS POR SURRAS

É bastante assustador o número de crianças que são socorridas em hospitais por causa de maus tratos. Na hora do nervosismo, os pais acabam perdendo o controle emocional e surrando seus filhos de forma brutal, atingindo, inclusive, áreas como o crânio, a face, o ouvido, o abdome, etc. Tais procedimentos po-

dem deixar seqüelas graves, tais como: cegueira, surdez, convulsões, fraturas e cicatrizes. Há casos em que a criança pode até ser levada à morte. Além do mais, você está sujeita às penalidades da lei.

O melhor caminho para educarmos os nossos filhos é o diálogo. Às vezes, a criança erra por desconhecer o que é certo. Ela está em fase de aprendizado, precisando do nosso carinho e paciência para conduzi-la no bem.

9.9 - ACIDENTES NA INFÂNCIA: COMO PREVENI-LOS

Em alguns países os acidentes estão entre as primeiras causas de morte de crianças entre 1 e 5 anos. É muito freqüente considerar que os acidentes são atos do destino ou que são inevitáveis. Isto é um erro. Os acidentes podem ser previstos e evitados.

1º ano de vida:

BANHO: verifique sempre a temperatura da água com um termômetro ou com o cotovelo (menos de 25º?). Nunca saia do alcance da criança, o afogamento não é o único perigo. O simples mergulho com aspiração de água até os pulmões pode provocar problemas respiratórios sérios.

ASFIXIA: cobertores pesados e travesseiros fofos representam real perigo. O berço e o cercadinho devem ficar situados longe de fios soltos, cordas de venezianas, cortinas e nem deixar ao alcance da criança sacos plásticos ou impermeáveis onde a criança possa por a cabeça.

QUEDAS DE ALTURA: somente o berço e o cercadinho podem ser considerados locais seguros. Não deixe a criança sem assistência sobre móveis, trocador de fraldas, cama, sofá, mesa etc. Deixe as roupas preparadas previamente no momento da troca de fraldas. Quedas são causas de traumatismos cranianos de sérias conseqüências.

BRINQUEDOS: devem ser grandes o suficientes para não serem engolidos; fortes para não serem quebrados e nem terem peças facilmente destacáveis. Pontas, arestas ou tintas solúveis na boca devem ser evitados. Motivo freqüente de asfixia por corpo estranho.

OBJETOS: não deixe ao alcance da criança objetos cortantes ou pontiagudos, como alfinetes e agulhas, e objetos pequenos como botões e moedas fáceis de serem engolidos.

BERÇO: o berço e o cercadinho devem ter grades altas com intervalos pequenos para evitar que o bebê introduza a cabeça entre eles (os de malha são os mais seguros).

QUEIMADURAS: controle a água do banho. Não beber líquidos quentes com a criança no colo; aquecedores, garrafas térmicas, ferro de passar roupas também devem ser mantidos fora do alcance das crianças. Em tomadas elétricas coloque um protetor e atenção com os fios elétricos soltos. A área próxima ao fogão deve ser proibida à criança. Não deixe sua criança freqüentar a cozinha.

VIAGENS DE AUTOMÓVEL: jamais conduzir a criança no banco dianteiro do carro. Use uma cadeirinha infantil ou no colo, porém sempre no banco traseiro do automóvel. Em acidentes, as principais vítimas fatais são crianças soltas dentro dos automóveis.

MEDICAMENTOS E PRODUTOS TÓXICOS: remédios, produtos químicos, produtos de limpeza, venenos para insetos e ratos devem ser mantidos fora da visão da criança, pois elas não têm nenhuma noção do perigo destas substâncias e por curiosidade acabam levando tudo na boca. Em caso de ingestão acidental, leve imediatamente a um serviço de emergência.

ESCADAS E PORTAS: escadas devem permanecer cercadas, as portas devem ser travadas com um peso ou presilha para impedir a eventualidade de esmagamentos, quando mexidas por crianças, vento ou mesmo adulto distraído.

Do 2º ao 4º ano de vida:

BANHO/AFOGAMENTO: os cuidados quanto ao banho da criança devem permanecer os mesmos do primeiro ano de vida. Mantenha-se sempre a uma distância que lhe permita controlar todos os movimentos do bebê. A atenção com tanques, piscinas, banheiros e poços de água devem ser redobradas. A criança não pode ser deixada sozinha nas proximidades de um destes lugares em circunstância alguma.

ASFIXIA: os cuidados para deixar fora do alcance das crianças os fios, cordões, sacos plásticos devem continuar. A tendência a imitar e a curiosidade, levam-nas a se esconder em armários ou em locais com pouca ventilação, além do fascínio pelo fogo que pode levar à intoxicação com a fumaça; isto exige uma atenção redobrada.

QUEDA: à medida em que aumentam as áreas de exploração da criança dentro e fora de casa, também aumentam os riscos de acidentes e quedas. Nesta fase, surge o perigo das janelas e escadas, onde, por segurança, devem ser instaladas grades ou redes de proteção e atenção com as cadeiras próximas às janelas ou as que possam ser arrastadas.

BRINQUEDOS/OBJETOS: eles precisam resistir aos movimentos da criança e devem ter um tamanho que não lhes permita serem engolidos. Não devem ter cantos vivos ou pontas, devem ser confeccionados com substâncias atóxicas. É importante ensinar-lhe o perigo dos objetos cortantes, principalmente quando junto a outras crianças. Armas como facas, canivetes ou revólveres e objetos como tesouras, agulhas, estiletes, ferramentas e tintas devem ficar seguramente guardadas.

VEÍCULOS MOTORIZADOS: não permita que a criança brinque em áreas onde possam transitar veículos. Importante ensiná-la sobre tráfego de veículos e o perigo de atravessar a rua sozinha. Não esqueça que nunca se deve transportar crianças em bancos dianteiros.

QUEIMADURAS: além das tomadas, fios elétricos e aparelhos eletrodomésticos, começam a ficar perigosos velas, fósforos e isqueiros, devido o fascínio que o fogo provoca nas crianças.

INGESTÃO DE PRODUTOS TÓXICOS: existe um grande risco de intoxicação pela ingestão de produtos químicos, principalmente remédios coloridos. A ingestão de um desses itens pode ser fatal.

Mantenha todos os remédios trancados em um mesmo armário, longe delas. Mantenha também à distância os produtos de limpeza e os cosmésticos. Em caso de ingestão acidental procure imediatamente um médico ou leve a criança a um hospital.

Décima aula
Depressão pós-parto e planejamento

10.0 - DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Após o parto, algumas mulheres estão sujeitas a uma crise de depressão. Sua causa pode estar ligada à insegurança. A nova mamãe sente-se despreparada e se atrapalha toda para cuidar do bebê. Para a mulher, a gestação é um período cheio de emoções e de alegria. A relação que desenvolve com o filho é muito íntima. Afinal, são nove meses de contato físico, onde ela sentiu e acompanhou cada movimento deste novo ser. O seu corpo passou por uma série de alterações físicas em benefício desta criança. E em poucas horas ela perderá a barriga que lhe proporcionava este relacionamento tão singular e terá em seus braços um bebê frágil e chorão. Não saberá muito bem o que ele quer, nem o que sente e isso a deixará confusa e com sentimentos de impotência.

Juntamente com tudo isso, costuma enfrentar as dificuldades geradas pelo parto, suas dores e desconforto. Terá também toda uma alteração no seu lar e junto ao próprio marido, diante do novo componente familiar. Por isso, a nova mamãe precisará de tempo, carinho e paciência para que tudo se acomode e a vida prossiga no seu curso normal.

Se surgirem sintomas como tristeza profunda e desinteresse por si mesma e pelo bebê, a mamãe deve procurar orientação médica. Nesses casos, deve ter um acompanhamento também de um psicólogo ou psiquiatra. É comum situações de agressão ao bebê, que devem ser evitadas.

10.1 - SEXO APÓS O PARTO

A vida sexual do casal pode ser restabelecida em média 45 dias após o nascimento do bebê. De início, a mulher passará por algumas dificuldades. Ela pode sentir-se um pouco descontente diante do seu corpo que sofreu tantas alterações, insatisfeita com sua estética, julgar-se desajeitada e sem atrativos. Mas precisa compreender que esta é apenas uma fase transitória do seu corpo e que ele precisa de um tempo para voltar ao normal.

Um pouco de disciplina alimentar e tudo voltará ao seu lugar.

Outro fator que contribui dificultando a harmonia sexual é o cansaço físico provocado pelas noites mal dormidas, ocasionadas pelos cuidados que o bebê a princípio exige.

Este período difícil deve ser encarado com naturalidade pelo casal, solucionado as dificuldades com carinho e diálogos construtivos.

10.2 - PLANEJAMENTO FAMILIAR

No primeiro capítulo deste livro, abordamos o tema “Responsabilidade da maternidade” que visa conscientizar os pais do compromisso moral e espiritual que terão para com os filhos.

Colocar uma criança no mundo para viver as experiências da reencarnação, tendo em vista o aprimoramento do Espírito, é um ato de responsabilidade que terá de ser avaliado e planejado com bastante seriedade pelo casal.

As próprias dificuldades da vida nos dias de hoje impede que um casal venha a ter um número grande de filhos. Por isso, um planejamento familiar mínimo deve ser feito antes da constituição total da família.

A ciência nos oferece meios seguros para o controle da natalidade de forma branda. Não há necessidade de agressões à vida. O médico poderá orientar de maneira segura o método ideal de prevenção para cada mamãe, de acordo com as suas necessidades físicas e emocionais.

Conclusão

O lar é a melhor escola de aprendizado. É nele que a criatura receberá as bases do sentimento e do caráter. Um lar onde o respeito, o companheirismo e o amor são cultivados constitui-se em ambiente favorável à educação.

O período infantil, em sua primeira fase, que é aproximadamente de zero aos 7 anos, é o mais importante para a implantação das bases educativas. Elas deverão estar alicerçadas na bondade, na justiça, na esperança e na fé em Deus. Agir contrariamente a esses princípios é abrir a porta aos faltosos de ontem, le-

vando-os novamente ao erro ou mesmo ao crime. Nossos filhos são Espíritos necessitados de corrigendas. Cabe ao casal a tarefa de orientá-los.

Os pais possuem a obrigação sagrada de conduzir seus filhos no caminho do bem, mesmo que para isso tenham de levar uma vida de renúncia e sacrifícios. É importante compreender o papel dos pais na educação dos filhos. A grande responsabilidade de construir um mundo novo está nas mãos de quem lida com a educação. E não há maior educador do que um lar bem estruturado, bem equilibrado. Pautar nossa conduta no bom exemplo é a melhor forma de educar os nossos filhos.

Projeto: Grupo Espírita Bezerra de Menezes
São José do Rio Preto - SP
Coordenação e desenvolvimento: Marilda Eunice Neves Huaixan
Contatos com a responsável: novavoz@nutecnet.com.br

Curso para Gestantes

O Curso para Gestantes vem sendo de grande utilidade para o departamento assistencial do Grupo Espírita Bezerra de Menezes. Trata-se de um estudo feito por pessoas capacitadas na área perinatal e pediátrica, que serve de orientação à gestante, nos vários aspectos de sua gravidez e parto, bem como nos cuidados com seu bebê.

A apostila está disponível nos formatos DOC e PDF. Os arquivos com extensão DOC podem ser abertos pelo editor Word ou WordPad do Windows 95. Os PDFs deverão ser examinados com o programa Acrobat Reader.

Escolha seu arquivo e faça o "download".
Curso para gestantes ED-010.DOC (154 kb)
Curso para gestantes ED-010.PDF (990 kb)

N o t a : O Grupo Espírita Bezerra de Menezes possui a apostila "Curso para Gestantes" impressa em papel à disposição dos interessados. Basta acessar o Setor de Compras.

Para maiores informações entre em contato conosco.

Página alterada em: 19 Setembro 1998